

۱۵۰۵۵۰۱

داری که افراد هوشمند از جام بی دهند

نویسنده: ای مورین
ترجمه: مهدی قراچداغی



شرکت نشر البرز
تهران - ۱۳۹۶

سرشناسه: امی مورین ، Amy Morin

عنوان و نام پدیدآور: ۱۳ کاری که افراد هوشمند انجام نمی‌دهند / مهدی قراچه داغی / امی مورین

مشخصات نشر: تهران: نشر البرز، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۴۲-۹۸۰-۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: 13 Things Mentally Strong People Don't Do

یادداشت: کتابنامه

عنوان گسترده: سیزده کاری که افراد هوشمند انجام نمی‌دهند: قدرت خود را بازیابا به ا بال تغییر بروید، با

هراس‌هایتان روی‌رو شوید و ذهنتان را برای رسیدن به شادی و خوشبختی آموزش دهید.

موضوع: خودسازی-- پرورش ذهن.

موضوع: Self-actualization Psychology --Mental discipline

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ م ۸ خ/۶۳۷ BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۳۳۹۲۴

کتاب ۱۳ کاری که افراد هوشمند انجام نمی‌دهند برگردانی است از:

13 Things Mentally Strong People Don't Do

By

Amy Morin

شرکت نشر البرز

ویرایش: امیر غفراندرودی / لیتوگرافی: مینا / چاپخانه: کاج
چاپ اول: سال ۱۴۰۶ / شماره‌گان: ۷۰۰ نسخه / بها: ۱۵۰۰۰ تومان

همه حقوق چاپ و نشر این ترجمه برای نشر البرز محفوظ است. تکثیر، انتشار
و بازنویسی این ترجمه یا قسمت از آن، هر روش بدون مجوز کتبی از ناشر
ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

مرکز توزیع: پخش البرز - تلفن: ۸۸۴۲۳۲۱۲ - ۸۸۴۲۳۲۱۱

نشر البرز: تهران، خیابان شهید بهشتی، بین چهارراه اندیشه و پرورد، ساختمان شماره ۶۸،

تلفن و نمابر: ۸۸۴۱۷۴۴۶ - ۸۸۴۰۵۱۸۲ / صندوق پستی: ۱۶۷۶۵

WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

INFO@ALBORZPUBLICATION.COM



alborzpublication



T.me/Alborzpublication

۱	مقدمه
۱۵	فصل یک: زمان را برای تأسف خوردن به حال خرید تانک نمی کنند
۳۱	فصل دو: نیرویشان را هدر نمی دهند
۴۷	فصل سه: از تغییر روی بر نمی تابند
۶۳	فصل چهار: بر کارهایی که نمی توانند بکنند، متمرکز نمی شوند
۷۷	فصل پنج: نگران راضی کردن همه نیستند
۹۳	فصل شش: از خطر کردن های حساب شده نمی ترسند
۱۰۶	فصل هفت: به گذشته کاری ندارند
۱۲۳	فصل هشت: یک اشتباه واحد را بارها و بارها تکرار نمی کنند
۱۳۵	فصل نه: از کامیابی دیگران ناراحت نمی شوند
۱۴۷	فصل ده: پس از نخستین شکست تسلیم نمی شوند
۱۵۹	فصل یازده: از تنها بودن نمی ترسند
۱۷۱	فصل دوازده: احساس نمی کنند که دنیا به آنان مدیون است
۱۷۹	فصل سیزده: منتظر نتیجه های فوری نیستند
۱۹۱	نتیجه گیری: حفظ توانمندی ذهن

مقدمه

وقتی بیست و سه ساله بودم مادرم بر اثر سکته مغزی به طور ناگهانی دار فانی را وداع گفت. او هم‌شبه زنی سالم، سخت‌کوش و پرکار بود. زن پرتلاشی که تا آخرین لحظه عمرش عاشق زندگی بود. درواقع، او را شب پیش از مرگش دیدم. با هم به ورزشگاهی رفته بودم تا سابقه بسکتبالی را تماشا کنیم. او مرتب می‌خندید، حرف می‌زد، طبق سلیقه من همیشه از زندگی لذت می‌برد. او، درست بیست و چهار ساعت بعد، دیگر در میان ما نبود. مرگ مادرم در من تأثیر فراوان برجای گذاشت. گمان نمی‌کردم بدون او، خنده‌ها و عشق او بتوانم به زندگی ادامه دهم.

در آن زمان، به عنوان روان‌درمانگر در یک مرکز درمان، به بیماران ذهنی و روانی کار می‌کردم. چند هفته مرخصی گرفتم تا در خلوت خودم در مرگ مادرم به سوگ بنشینم. می‌دانستم تا زمانی که با احساس خودم کنار نیایم و فکری به حال آن نکنم، نمی‌توانم به بیمارانم یاری برسانم. خو کردن به زندگی‌ای که دیگر مادرم در آن نقشی ایفا نمی‌کرد، فرآیندی به همراه داشت.

کاری ساده نبود، اما من به سختی تلاش کردم تا دوباره روی پاهایم بایستم. با توجه به درس‌هایی که برای روان‌درمانگر شدن خوانده بودم، می‌دانستم که زمان چیزی را حل نمی‌کند، برخورد ما با این زمان است که سرعت التیام یافتن ما

را مشخص می‌سازد. این را می‌دانستم که اندوه فرآیند ضروری بود که سرانجام درد و تألم مرا از بین می‌برد، از این‌رو، گذاشتم که اندوهگین و عصبانی شوم و بپذیریم که مادرم دیگر در قید حیات نیست. مسئله صرفاً این نبود که او را از دست داده بودم. مسئله این بود که دیگر در زمان رخدادهای مهم زندگی‌ام او را در کنار خود نداشتم. دیگر او نمی‌توانست آنچه را در زندگی خواهانش بود به دست آورد. او دلش می‌خواست روزی بازنشسته و مادر بزرگ شود. با حمایت دوستان افراد خانواده و با توکل به خداوند به احساسی از آرامش رسیدم و، با گذشت زمان، ندیدم رفتی به یاد مادرم می‌افتادم لبخندی بر لبانم نقش می‌بست.

چند سال بعد، وقتی به سومین سالروز مرگ مادرم نزدیک می‌شویم، با شوهرم لینکن، گاتوگه کردم که در آن تعطیل آخر هفته چگونه سالروز مرگ مادرم را برگزار کنیم. دوستانمان از ما دعوت کرده بودند که شنبه شب به تماشای یک مسابقه بسبال روی برویم. برحسب اتفاق، مسابقه در همان ورزشگاهی برگزار می‌شد که پیش از مسابقه مادرم را در آنجا دیده بودم. لینکن گفت، می‌توانیم درست به همان ورزشگاهی برویم که سه سال پیش مادرم را برای آخرین بار در آنجا دیدم.

به این نتیجه رسیدیم که این کار می‌تواند ریشه جالب و عالی برای گرامی‌داشت زندگی او باشد. به هر صورت، خاطره‌ای از مادرم در آن شب بسیار خوب بود. با هم خندیده و فرصتی به دست آورده بودیم تا درباره موضوع‌های گوناگون حرف بزنیم. از هر نظر، شبی به یادماندنی بود. مادرم همچنین پیش بینی کرده بود که خواهرم با نامزدش ازدواج می‌کند. و چند سال بعد پیش بینی‌اش به حقیقت پیوسته بود.

از این‌رو، من و لینکن به آن ورزشگاه رفتیم و از مصاحبت با دوستانمان لذت بردیم. شکی نداشتم که مادرم نیز همین را می‌خواست. جالب بود که به همان مکان برویم و از آنجا بودن لذت ببریم. اما در حالی که با مرگ مادرم کنار آمده بودم بار دیگر زندگی‌ام متحول شد.

وقتی از بازی بسکتبال به خانه بازگشتیم، لینکن از پشت درد شکایت کرد. پیش‌تر در حادثه رانندگی چند دنده او شکسته بود، از این‌رو، پشت‌درد اغلب به سراغش می‌آمد. اما او، چند دقیقه بعد، به هم ریخت. به بیمارستان زنگ زدم. من و افراد خانواده‌اش در اتاق کمک‌های فوریت‌های پزشکی با هم ملاقات کردیم. هیچ نمی‌دانستم که چه اتفاقی ممکن است برای او افتاده باشد. پس از چند دقیقه‌ای که در اتاق انتظار بخش فوریت‌های پزشکی ماندیم، ما را به اتاق خصوصی صدا زدند، پیش از آنکه پزشک معالج حرفی بزند، فهمیدم «اتفاقی افتاده است؛ لینکن بر اثر حمله قلبی مرده بود.

در آن شبی که من بیوه شدم، یعنی بعد از هفتاد و دو سال، لینکن تنها بیست و شش سال داشت، بدون هیچ سابقه‌ای از مشکل قلبی. چطور ممکن بود به این سرعت بمیرد. من هنوز با مشکل مرگ مادرم که در کودکی من را با خودم به زندگی بدون لینکن عادت می‌کردم، تصور شر را می‌توانستم بکنم که با این یکی چگونه کنار بیایم.

اکنون باید درباره همه چیز خودم تصمیم می‌گرفتم، از مراسم خاکسپاری گرفته تا انتخاب نوشته سنگ مزار، بی‌اندازه کلاه کهنه بود. بخت یارم بود که در زندگی‌ام اشخاص سعدی حضور داشتند که از من حمایت می‌کردند. سفر سوگ اقدامی انفرادی است، اما دوستان و افراد خانواده‌ای که آدم را دوست داشته باشند به یقین کمک می‌کنند. گاه حال کمی بهتر می‌شود و در وقت‌هایی آشفته می‌شدم. درست هنگامی که احساس می‌کردم حال کمی بهتر است، اندوهی در گوشه‌ای به کمین نشسته بود. سوگ به لحاظ احساسی و عاطفی، ذهنی و جسمانی فرآیندی فرساینده است.

بسیاری چیزها بود که به من احساس اندوه می‌داد. برای خانواده شوهرم احساس اندوه می‌کردم می‌دانستم که آنان چقدر لینکن را دوست داشتند. به خاطر همه چیزهایی که لینکن هرگز آن‌ها را از سر نگذرانده

بود احساس اندوه می کردم. به خاطر همه کارهایی که می خواستیم با هم بکنیم و فرصت آن را پیدا نکردیم اندوهگین بودم.

تا جایی که توانستم، کمتر به سرکار رفتم. کوشیدم هر روز گامی فراتر بردارم. اما نمی توانستم کار کردن را برای همیشه تعطیل کنم. کاری که انجام می دادم تنها منبع درآمد بود. باید کار می کردم.

من از دو، سه ماه، رئیس زنگ زد و خواست که تصمیم درباره کار کردن را به آگاهی او برسانم. به بیمارانم گفته بودند که مدتی مدید در محل کارم حضور نداشته باشم. به آنان نگفته بودند که تا چه زمانی غایب خواهم بود، زیرا مطمئن نبودم که چه اتفاقی خواهد افتاد. اما اکنون از من پاسخ می خواستند. من به طور قطع، بقیه دوران سوگ را تمام نکرده بودم و شخصاً حالم بهتر نشده بود، اما لازم بود به سرکار برگردم.

درست مانند زمانی که مادر را از دست دادم، باید با اندوهم روبه رو می شدم. جایی برای نادیده گرفتن آن نبود. باید درد و تألم را از سر می گذارندم و خود را بهبود می بخشیدم. نمی توانستم بگذارم در آن وضعیت منفی باقی بمانم. باید راهی برای زندگی جدی پیدا می کردم.

باید تصمیم می گرفتم آیا برخی از هدف هایی که من تا آن زمان داشتم هنوز ممکن بود هدف باشند. ما کودکی را به فرزندی قبول کرده ایم. اما آیا حالا که زنی مجرد شده بودم، می خواستم فرزند خوانده داشته باشم؟ من کار می کردم، اما مطمئن نبودم که بدون لینکن باز هم بخوام فرزند خوانده داشته باشم.

حالا که تنها بودم، باید هدف های تازه ای برای خودم انتخاب می کردم. تصمیم گرفتم به اقدام های جدیدی دست بزنم. گواهی نامه رانندگی با موتورسیکلت گرفتم و یک موتورسیکلت هم خریدم. در ضمن، شروع به نویسندگی کردم. اوایل، نویسندگی نوعی سرگرمی بود، اما کمی بعد به شغل پاره وقت تبدیل شد. باید تصمیم می گرفتم که با

کدام یک از دوستان لینکن می‌توانم حفظ رابطه کنم. آیا می‌توانستم با خانواده لینکن معاشرت داشته باشم. خوشبختانه، بسیاری از دوستان مشترک ما با من حفظ رابطه کردند و خانواده او نیز با من رفتاری چنان یکی از اعضای خانواده خود داشتند.

در حدود چهار سال بعد، به یاری بخت خوش، شریک جدید زندگی‌ام را یافتم. و شاید بهتر باشد بگویم عشق مرا پیدا کرد. کم‌کم به زندگی تنها عادت کرده‌ام، اما وقتی با استیو آشنا شدم همه چیز تغییر کرد. ما سال‌ها بود که یکدیگر را می‌شناختیم و بعد، به تدریج، درباره آینده با هم گفت‌وگو کردیم. به نظرم رسیده بود با استیو کار درستی است.

نمی‌توانستم راز ازدواج جدیدم جشن بگیرم. هر چند می‌دانستم که دوستانم از ازدواج دوباره من استقبال می‌کنند، از این امر نیز آگاه بودم که عده‌ای به یاد لینکن می‌مانند و غمگین می‌شوند. از این رو، من و استیو تصمیم گرفتیم که جشن و مهمانی سنتی نداشته باشیم.

در حدود یک سال پس از ازدواج، من تصمیم گرفتم خانه‌ای را که من و لینکن در آن زندگی کرده بودیم، بفروشیم. خانه‌ای جدید خریدیم که با خانه پیشین چند ساعتی فاصله داشت. اکنون خانه خواهرم و خواهرزاده‌هایم نزدیک‌تر شده بودیم. در یک درمانگاه پزشکی مشغول اختصار کردم. به زندگی آینده امیدوار بودیم. در حالی که به نظر می‌رسید همه چیز روبه‌رو است، مشکلی تازه بروز کرد: پدر استیو سرطان گرفت.

در ابتدا دکترها نظر دادند که با درمان می‌توان این سرطان را از بین سال‌ها حفظ کرد، اما چند ماه بعد معلوم شد که او بیش از یک سال عمر نخواهد کرد. او روش‌هایی گوناگون را برای درمان انتخاب کرد، اما هیچ یک مؤثر واقع نشدند.

وقتی خبر را شنیدم، انگار یک تن آجر بر روی سرم خالی کرده بودند. راب، پسر از زندگی بود. رفتاری خوشایند داشت، داستان‌های جالب می‌گفت. گرچه

او در مینه‌سوتا و ما در من^۱ زندگی می‌کردیم، اغلب یکدیگر را می‌دیدیم. از آنجا که او بازنشسته بود، گاه می‌توانست چندین هفته پیش ما بماند. من همیشه به راب می‌گفتم که او میهمان ویژه من است.

با آنکه راب هفتاد و دو ساله بود. به نظر می‌رسید که جوان‌تر از آن است که بیمار شود. وی تا سال پیش از آن، با موتورسیکلت به دورترین نقاط ایالت‌های کشور می‌رفت، در دریاچه‌ها قایق‌سواری می‌کرد، اما حالا بیمار بود و پزشکان یقین داشتند که حالش بدتر می‌شود.

این‌ها من را رویی متفاوتی با مرگ داشتم. مرگ مادرم و لینکن کاملاً نامنتظر بودند. به طریقی اتفاقی افتادند، اما این بار به من هشدار داده شده بود. می‌دانستم که چه تفاهت خواهد افتاد.

با خود گفتم، «ایں هم جی، بگر» نمی‌خواستم بار دیگر با ضایعه مرگ روبه‌رو شوم. درست و منصفانه نظر نمی‌آید. من خیلی‌ها را می‌شناسم که همسال و سال من هستند و مردن یکم از بستگان‌شان را به چشم ندیده‌اند. اما چرا من باید این همه عزیزانم را از دست بدم؟ سر میز نشستم و با خود گفتم این غیرمنصفانه است. چقدر دلم می‌خواست «۱۰۶» حوال به گونه‌ای دیگر باشد.

این را نیز می‌دانستم که نمی‌توانم که به آن پایین سر اسباب‌رسم. به هر صورت، این را پیش‌تر از سرگذرانده بود. باز هم می‌توانستم به خانه بروم. اگر اسیر این دام می‌شدم که گمان می‌کردم موقعیت از موقعیت هر کس دیگری بدتر است، و یا اگر خودم را متقاعد می‌ساختم که دیگر نمی‌توانم ضایعه‌ای را تحمل کنم، این کمکی به من نمی‌کرد. به جای آن اجازه نمی‌داد با واقعیت وضعیت خود روبه‌رو شوم.

در آن لحظه بود که فهرست «۱۳» کاری که انسان‌های با ذهن توانمند

نمی‌کنند» را تهیه کردم. این‌ها کارهایی بودند که در برابرم مانع ایجاد می‌کردند. چند هفته پس از نگارش این فهرست ۱۳ گانه، راب در گذشت.

روان‌شناسان به دیگران کمک می‌کنند که با انکای به نقطه‌های قوت خود پیشرفت کنند. به بیماران می‌آموزند که چه کنند تا در وضعیت بهتری قرار بگیرند. اما وقتی فهرستم را درباره قدرت ذهنی تهیه کردم، تصمیم گرفتم آن‌ها را طبیعت دوم خود کنم. متمرکز شدن بر کارهایی که نباید صورت گیرند، تفکرات‌های اصلی را ایجاد کرده است. عادت‌های خوب مهم‌اند، اما اغلب عادت‌های بد هستند که نمی‌گذارند به حداکثر توانمندی خود برسیم. می‌توانید همه عادت‌های بد دنیا را داشته باشید، اما اگر در کنار آن‌ها عادت‌های بد را نیز حفظ کنید، برای رسیدن به هدف‌هایتان با مشکل روبه‌رو می‌شوید. اینگونه به موضوع فکر کنید: شما تنها به اندازه بدترین عادت‌هایتان خوب هستید.

عادت‌های بد شما در ورزش‌های سنگین‌اند که همه روزه آن‌ها را جابه‌جایی کنید. عادت‌های بد از سرعت شما می‌کاهند. شما را خسته می‌کنند. با وجود کار زیاد و استعدادهایی که دارید، رفتار عادت‌های بد باشید از رسیدن به هدف‌هایتان با دشواری روبه‌رو می‌شوید. ردی را تصور کنید که تصمیم می‌گیرد همه روزه به ورزشگاه برود. او در آن ساعت ورزش می‌کند. او پیشرفت‌های خود را اندازه می‌گیرد. پس از دو یا سه ماهه آن قدرها متوجه تغییری که کرده است نمی‌شود. از اینکه وزن کم می‌کند ناامید است. از اینکه بر حجم عضلاتش افزوده نمی‌شود ناامید است. با دوستان و آشنایانش گفت‌وگو می‌کند به آنان می‌گوید معنی دار نیست که وضعیت جسمانی و روانی‌اش بهتر نمی‌شود او در همه جلسه‌های تمرینی شرکت می‌کند. آنچه او متوجهش نیست، این است که وقتی از ورزشگاه به خانه‌اش رانندگی می‌کند، خوشحال است. پس از آن همه تمرین، احساس می‌کند گرسنه است. با خودش می‌گوید این نشانه آن است که زیاد تلاش کردم. سپس یک جعبه دونات می‌خرد و می‌خورد.

مسخره به نظر می‌رسد. غیر از این است؟ اما همه ما این گونه رفتارها را داریم. ما به سختی تلاش می‌کنیم کارهایی را انجام دهیم که به نظر می‌رسد حالمان را بهتر می‌کند. اما توجه نداریم که ممکن است بعضی از رفتارهایمان ما را از رسیدن به هدفمان باز بدارند.

اجتناب از این ۱۳ عادت، تنها به هنگام سوگ و اندوه به شما کمک نمی‌کنند. رها شدن از آن‌ها سبب می‌شود به استحکام ذهنی برسید که این برای روبه‌رو شدن با مسائل زندگی ضرورت دارد. بدون توجه به اینکه چه هدفی را دنبال می‌کنید، وقتی در وضعیت ذهنی قدرتمند قرار بگیرید، بهتر می‌توانید به ترانه‌های بالقوه خود برسید.

توانمندی ذهن، یعنی چه؟

این گونه نیست که اشخاص از نظر ذهنی قدرتمند یا ضعیف باشند. همه ما، به لحاظ ذهنی، قدرت‌های داریم، اما همیشه جا برای بهبود و بهتر شدن نیز وجود دارد. افزایش قدرت ذهنی به این بست است که بتوانید احساس‌های خود را نظم بخشید، اندیشه‌های خود را مدیریت کنید و با وجود وضعیتی که در آن به سر می‌برید، رفتاری مثبت داشته باشید.

درست همان گونه که در میان کسانی هستند که می‌توانند با سرعتی بیش از دیگران بر توانمندی‌های جسمانی خود بیفزایند، بعضی‌ها، با طریقه‌ای، بهتر می‌توانند ذهن خود را تقویت کنند. عوامل متعددی وجود دارند که در سانی رشد قدرت ذهنی تأثیر می‌گذارند.

• عوامل ژنتیکه زن ما در سلامت ذهن تأثیر می‌گذارند.

• شخصیت - بعضی‌ها ویژگی‌هایی شخصیتی دارند که به آنان کمک می‌کند واقع‌بینانه‌تر فکر کنند و به تبع آن، رفتاری مثبت‌تر داشته باشند.

• تجربه‌ها - تجربه‌های زندگی شما در فکری که درباره خود، دیگران و جهان به‌طور عام دارید، تأثیر می‌گذارند.

بی‌تردید، نمی‌توانید بعضی از این عوامل را تغییر دهید نمی‌توانید دوران

کودکی به خود را حذف کنید. اگر از لحاظ ژنتیک در معرض بیش فعالی قرار دارید، نمی‌توانید اقدامی بکنید. اما این بدان معنا نیست که نمی‌توانید ذهن دوران خود را تقویت کنید. همه می‌توانند ذهن خود را تقویت کنند. در این کتاب به تمرین‌هایی اشاره شده است که به کمک آن‌ها می‌توانید ذهن قدرتمندتری پیدا کنید.

باب ۱. اساس قدرت ذهنی

موری را در نظر بگیرید که در موقعیت‌های اجتماعی عصبی و بی‌قرار می‌شود. او، برای به حداقل رساندن تشویش خود، با همکارانش حرف نمی‌زند و باب گفت‌وگو را باز نمی‌کند. هرچه او با همکارانش کمتر حرف بزند، آنان نیز با کمتر گفت‌وگو، وقتی در ساعت تنفس از راهرو عبور می‌کند ولی می‌بیند که هیچ یک از همکارانش با او حرف نمی‌زنند، با خود به این نتیجه می‌رسد که حتماً از نظر اجتماعی مشکل‌هایی دارم هرچه بیشتر فکر کند که مشکل اجتماعی دارد، آغاز گفت‌وگو با دیگران برای او دشوارتر می‌شود. وقتی اضطرابش افزایش می‌یابد، میلش برای فاصله گرفتن از همکارانش بیشتر می‌شود. این امر به چرخه‌ای معیوب و دوری باطل می‌انجامد. برای درک توانمندی ذهنی، باید پیامورید که چگونه افکار، رفتار و احساس‌های شما درهم تنیده‌اند به همین دلیل، ایجاد توانمندی ذهنی به سه عامل بستگی دارد:

۱. اندیشه‌ها - شناسایی فکرهای غیرمنطقی و جایگزین کردن آن با

فکرهای واقع‌بینانه‌تر.

۲. رفتارها - داشتن رفتار مثبت به‌رغم اوضاع و احوال.

۳. احساس‌ها - مهار کردن احساس‌ها تا احساس‌ها نتواند اختیار شما

را در دست بگیرند.

همیشه می‌شنویم که می‌گویند: «مثبت فکر کن»، اما خوش بینی به تنهایی

نمی‌تواند به شما کمک کند تا به حداکثر توانمندی بالقوه خود دست یابید.

رفتاری مبتنی بر احساس‌های متعادل و اندیشه منطقی انتخاب کنید

من از مارها وحشت دارم. با این حال، ترسم به‌طور کامل غیرمنطقی است. من در زندگی می‌کنم. ما در طبیعت سرزمین خود حتی یک مار رسمی نداریم. زنا و بی‌دربی چشمم به مار نمی‌افتد، اما وقتی مار سعی را می‌بینم قلبم از توی گلویم بیرون می‌آید و وسوسه می‌شوم با بیشترین سرعتی که می‌توانم، از مار فرار کنم. انتخاب پیش از گریختن، می‌توانم وحشت‌زدگی خود را با اندیشه‌های منطقی، که به من خادمانش می‌سازند دلیلی برای ترسیدن وجود ندارد، متعادل سازم. وقتی اندیشه منطقی به سروت من می‌آید، می‌توانم از کنار مار عبور کنم، البته به شرط آنکه در فاصله مناسبی از من باشم. اما هنوز نمی‌خواهم او را از زمین بلند کنم، ولی می‌توانم به جای ایستادن، از کنارش عبور کنم.

ما بهترین تصمیم‌هایمان را در زندگی زمانی می‌گیریم که احساس‌هایمان را با اندیشه منطقی متعادل سازیم. لحظه‌ای تأمل کنید و این بیندیشید که وقتی به واقع عصبانی هستید، چه رفتاری را بروز می‌دهید. احتمالاً ش هشت حرفی زده یا کاری کرده باشید که بعدها تأسف بخورید، زیرا در رعایت خشم، رفتارتان از روی احساس بوده و نه از روی منطق. اما انتخاب بر اساس اندیشه منطقی نیز به تنهایی موجب گرفتن تصمیم‌های خوب و درست نمی‌شود. ما انسان هستیم، نه ربات. ما آدم آهنی نیستیم، ذهن و دلمان باید به اتفاق هم کار کنند تا بر بدن‌هایمان تسلط داشته باشند.

بسیاری از مراجعان من مطمئن نیستند که بتوانند اختیار فکرها، احساس‌هاست و رفتارشان را در دست بگیرند. آنان می‌گویند: «نمی‌توانم احساسم را تغییر بدهم» یا: «نمی‌توانم از شر فکرهای منفی نجات پیدا کنم.» و یا: «نمی‌توانم به خود آن‌قدر انگیزه بدهم تا کاری را که می‌خواهم تمام کنم.»

اما اگر بر توانمندی ذهنی خود بیفزایید، این کار امکان‌پذیر است.

حقایق درباره توانمندی ذهن

درباره توانمندی ذهنی اطلاعات نادرست و برداشت‌های اشتباه فراوان است. در ادامه مطلب به واقعیت‌هایی درباره توانمندی ذهنی اشاره کرده‌ایم:

- داشتن ذهن توانمند به معنای انجام دادن کارهای سخنگیرانه نیست. توانمندی ذهنی به معنای عمل بر اساس ارزش‌هاست.

- توانمندی ذهنی به معنای نادیده انگاشتن احساسات نیست. افزایش توانایی ذهنی به معنای سرکوب احساس‌ها نیست به جای آن، به معنای آگاهی و درک احساس‌هاست.

- برای رسیدن به توانمندی ذهنی مجبور نیستید با بدنتان مانند ماشین رفتار کنید. توانمندی ذهنی به معنای زیر فشار گذاشتن بدن نیست.

- توانمندی ذهنی به معنای استقامت به خود کامل نیست. بدین معنا نیست که به کمک کسی نیاز ندارید. توانمندی ذهنی به معنای آن است که بپذیرید همه پاسخ‌ها را نمی‌دانید، به معنای آن است که در وقتی نیاز تقاضای کمک کنید.

- توانمندی ذهنی به مفهومی درباره مثبت‌اندیشی نیست. بیش از اندازه مثبت فکر کردن، به اندازه بیش از اندازه منفی اندیشیدن مضر است. توانمندی ذهنی به معنای واقع‌بینانه فکر کردن و منطق اندیشیدن است.

- افزودن بر توانمندی ذهنی به معنای تعقیب کردن خوشبختی نیست. وقتی ذهن توانمند دارید، از زندگیتان راضی‌تر می‌شوید. تصمیم‌هایی می‌گیرید که بر توانمندی‌های بالقوه شما می‌افزاید.

- ذهن توانمند لزوماً مسلط شدن بر روان‌شناسی مردمی و واهی نیست. بسیاری از مطالب روان‌شناسی مردمی موضوع‌های فزاینده و به

درد نخورند. گستره روان‌شناسی از دهه ۱۹۶۰ در پی آن بوده که به مردم کمک کند تا اندیشه‌ها، احساس‌ها و رفتارشان را تغییر دهند.

- توانمندی ذهنی به مفهوم سلامت روان و مترادف با آن نیست.

فهرست توانمندی ذهنی

حکایتی که زندگی به خوبی در جریان است، به آسانی می‌توان توانمندی ذهنی را احساس کرد. اما گاه مشکل‌هایی بروز می‌کنند. شغلتان را از دست می‌دهید، با مصدومی روبه‌رو می‌شوید، بیماری‌ای در خانواده و یا مرگ یکی از عزیزان گناهناهار است. وقتی ذهن توانمند دارید به راحتی بیشتری با توان‌آزمایی‌های زندگی، روبرو می‌شوید. از جمله مزایای افزایش توانمندی ذهنی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- مقاومت بیشتر در برابر استرس

- افزایش رضایت خاطر از زندگی. با افزایش توانمندی ذهنی، اعتماد به نفس فزونی می‌یابد.

- افزایش عملکرد. خواه هدف شما این باشد که پدر یا مادر بهتری باشید یا بهره‌وری خود را افزایش بدهید یا در مسابقه‌ای ورزشی موفق‌تر شوید، افزایش توانمندی ذهنی به شما کمک به کند تا به حداکثر توانمندی بالقوه خود نزدیک شوید.

چگونه توانمندی ذهنی را افزایش دهیم

تنها با خواند یک کتاب، فردی متخصص نمی‌شوید. قهرمانان ورزشی پس از خواندن شرح حال قهرمانان دیگر، به مقام قهرمانی نمی‌رسند. نوازندگان نیز با شنیدن صدای موسیقی دیگر نوازندگان، موسیقی‌دان بزرگ نمی‌شوند. برای رسیدن به سطح توانمندی در هر کاری باید تمرین کرد.

سیزده فصلی که در این کتاب می‌خوانید، برنامه‌ای نیستند که شما یا آن‌را

انجام می‌دهید یا نمی‌دهید. فصل‌های این کتاب اشاره به عادت‌هایی دارند که همه، گه‌گاه، گرفتار آن‌ها می‌شوند. مندرجات کتاب به شما کمک می‌کنند تا با توان‌آزمایی‌های زندگی برخورد بهتری داشته باشید و از افتادن در گودال‌های زندگی اجتناب ورزید. موضوع این کتاب رشد کردن، بهبود یافتن و بهتر از دیروز شدن است.

www.ketab.ir